

Lo que puede esperar

- Puede sentirse incapaz de realizar una tarea por un tiempo prolongado.
- Puede posponer o evitar tareas difíciles o indeseadas.
- Los cigarrillos le brindaban pausas de relajación. Ahora que ha dejado de fumar, todavía necesita tomar un recreo. Ésto puede ser muy difícil porque los cigarrillos le daban una razón para dejar de trabajar por 10 a 15 minutos, y ahora puede que tenga que inventar un nuevo motivo.

Frecuencia

- Estudios recientes revelan que el 55 a 75% de las personas que dejan de fumar reportan problemas de concentración durante la semana siguiente.
- Si aparece la dificultad para concentrarse después de dejar de fumar, generalmente comienza dentro de las 24 horas siguientes, se mantiene alta durante las primeras 1 ó 2 semanas y desaparece en un mes.

Autocontrol

- Tome un descanso, contemple una fotografía, mire por una ventana, cierre sus ojos y relájese por diez minutos.
- Trate de pensar en otras cosas que pueda hacer durante un descanso de 10 minutos. Tal vez pueda terminar algunas tareas secundarias como “descanso” de una actividad repetitiva.
- Realice tareas diferentes en lugar de concentrarse en una sola actividad por mucho tiempo.
- Si puede, deje el trabajo para después cuando no se sienta capaz de hacerlo.
- Haga las tareas importantes durante las horas en que está alerta.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- La dificultad para concentrarse es el síntoma más común que se reporta al dejar de fumar. Los resultados de investigaciones indican que dejar de fumar puede retardar la actividad de algunas sustancias químicas del cerebro y que este retraso puede verse reflejado en síntomas tales como adormecimiento y mala concentración.

Notas relacionadas

- Quizás usted quiera probar los parches de nicotina, dado que se ha demostrado que mejoran la concentración. Existe menos evidencia sobre resultados positivos en el caso del chicle con nicotina.